



# 食育だより

令和6年11月  
光市立学校給食センター

## 給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

ち さん ち しょう よ

### 地産地消の良さとは？



新鮮な旬の味覚を  
味わうことができる

作っている人の顔が  
わかり、安心感が  
得られる

地域内で資金が還元  
され、地域経済の  
活性化につながる

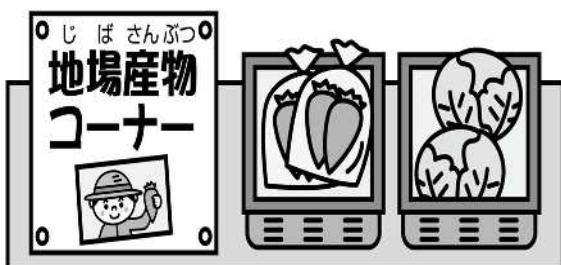
農業が活性化する  
ことで農地が保全され、  
景観の維持や洪水の  
防止につながる

運ぶ距離が短くなり、  
エネルギーやCO<sub>2</sub>排出量  
が削減でき、環境に優しい

エスディーズ  
SDGs（持続可能な  
開発目標）の達成に  
貢献できる



### 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

裏面もご覧ください。



さいきん おおあめ しぜんさいがいの いちねんじゅうはっせい ていでん だんすい  
最近、大雨による自然災害などが一年中発生します。停電や断水  
そうてい みず しょくりょうひん じゅんぴ におじょうてき しょくりょう  
を想定し、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料  
ひん すこ おお か お つか か た  
品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」  
じっせん じっせん むり そな  
を実践することで、無理なく備えることができます。



そな  
備える

## みず

水

- <sup>ひとり</sup>1人 <sup>にち</sup>1日 <sup>3リットル</sup>3リットル  
<sup>かぶんいじょうひつよう</sup>×3日分以上必要。



しょうりょうひん  
**食料品**



- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



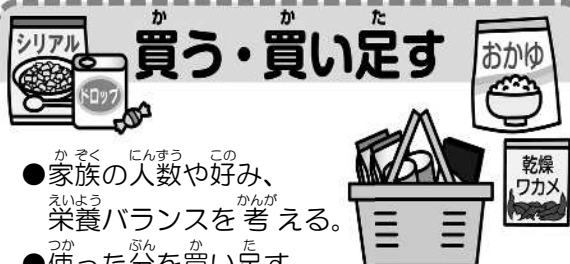
た  
その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイ  
ル、ウェットティッシュ、  
使い捨て容器など。
- カセットコンロ・  
ボンベ。



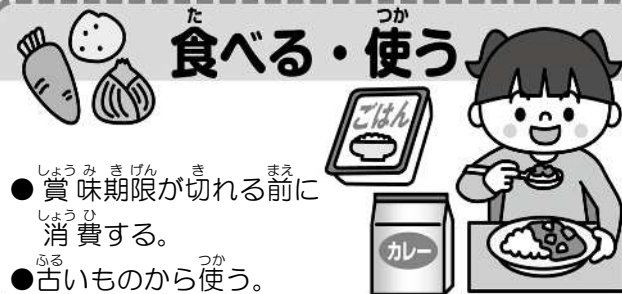
か か た  
買う・買い足す

- 家族の人数や好み、  
栄養バランスを考える。  
●使った分を買い足す。



た つか  
食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



# しょうかい レシピ紹介



このサラダは、カルシウムを  
多く含む食材がたくさん使  
われています。

ほねぶと  
骨太サラダ ~11月8日の献立より~

【材料 (4人分)】

- ・海<sup>かい</sup>そうミックス …… 2 g
- ・キャベツ …… 80 g
- ・にんじん …… 20 g
- ・こまつな …… 40 g
- ・しらす<sup>ほ</sup>し …… 10 g
- ・いりごま …… 小さじ1



- ☆ {

  - しょうゆ ..... 小さじ1
  - す ..... 小さじ1 / 2
  - さとう ..... 小さじ1 / 2
  - しお ..... 少々

※分量は給食の小学4年生量を基準としています。

【<sup>つく</sup>作り<sup>かた</sup>方】

- ① キャベツ、こまつなはざく切り、にんじんはせんぎしに切りにする。
- ② キャベツ、こまつな、にんじん、海そうミックスをゆでて、から冷まし、みずけをしぼる。
- ③ ☆をよく混ぜ、②に加えてあえる。
- ④ ③に、しらすほろ干しとごまを加えて混ぜる。

